

*Ville de Bordeaux*  
**COURSE D'ORIENTATION**

**Espaces Sports Orientation**



**Livret d'utilisation des ESO**



**COURSE  
D'ORIENTATION**



[course-orientation@uscenon.fr](mailto:course-orientation@uscenon.fr)

## L'Espace Sports d'Orientation

C'est un parcours sportif qui s'appuie sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,
- les sportifs : randonneurs, orienteurs,
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Il est composé :

- d'une carte de course d'orientation aux normes de la Fédération Française de Course d'Orientation
- d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès de la mairie
- d'un éventuel panneau situé au départ des parcours

Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.



## Conseils aux utilisateurs

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisations vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

### Quelques comportements simples

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés fauchés en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones d'habitat, les terrains de jeux, ...

Rempportez vos débris, vos restes de pique-nique et autres objets.

Ne polluez pas les ruisseaux.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

## Comment utiliser l'Espace Sport Orientation ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge et noir.



**VERT** : Circuits pour ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau,)



**BLEU** : Circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste.



**ROUGE** : Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.



**NOIR** : Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Les itinéraires permettent

de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles.

### Situez votre niveau

**Niveau 1 :** Vous êtes capables de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : circuit vert.

**Niveau 2 :** Vous êtes capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000m environ en une heure : circuit vert ou circuit bleu

**Niveau 3 :** Vous êtes capable de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : Circuit bleu ou circuit rouge.

**Niveau 4 :** Vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : circuit rouge ou noir.

### Les commandements de l'orienteur

- 1- Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2- Equipez-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
- 3-Prenez connaissance de la légende.
- 4- Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h) Reportez-vous au paragraphe précédent.
- 5- Commencez par le circuit du parcours vert, si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.
- 6 - Si vous êtes débutant, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt,...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 7 - Prévoyez un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi.
- 8 - Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

# Symboles à retenir

RELIEF	
	Courbe de niveau et tiret de pente
	Courbe de niveau maîtresse et cote d'altitude
	Courbe de niveau de forme
	Colline
	Petite butte
	Butte allongée
	Dépression
	Petite dépression
	Trou
	Abrupt de terre
	Petite levée de terre
	Ravine
	Petite ravine
	Terrain accidenté
	Détail particulier du relief

VEGETATION	
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres ou buissons dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré arbres ou buissons dispersés
	Forêt
	Végétation course lente
	Végétation course lente meilleure dans une direction
	Végétation course lente, bonne visibilité
	Végétation marche
	Végétation marche meilleure dans une direction
	Végétation marche, bonne visibilité
	Végétation franchissable (interdiction)
	Terrain cultivé/terrain cultivé interdit
	Verger
	Vignes ou similaires
	Limite de culture nette
	Limite de végétation distincte
	Grand arbre remarquable
	Buisson ou petit arbre remarquables
	Détail de végétation remarquable

ROCHERS ET BLOCS ROCHEUX	
	Falaise infranchissable (interdiction)
	Falaise franchissable
	Trou rocheux
	Caverne/Grotte
	Bloc rocheux
	Gros bloc rocheux
	Très gros bloc rocheux ou colonne rocheuse
	Groupe de rochers
	Zone de blocs rocheux
	Terrain pierreux
	Terrain sablonneux découvert
	Affleurement rocheux

CARTES SCOLAIRES Echelle 1 : 1 000	
	Banc
	Table
	Poteau, petit pylone
	Réverbère
	Bouche à incendie
	Agrès de terrain de jeux

EAU ET MARAIS	
	Etendue d'eau infranchissable (interdiction)
	Etendue d'eau franchissable
	Trou d'eau
	Petit cours d'eau franchissable
	Cours d'eau secondaire, saisonnier
	Marais infranchissable (interdiction)
	Marais
	Marais peu visible
	Marais étroit
	Petite fontaine ou puits
	Source
	Élément hydrographique remarquable

ELEMENTS DUS A L'HOMME	
	Zone pavée faible trafic / trafic important
	Marche ou bord de zone pavée
	Zones pavées sur 2 niveaux
	Zone pavée avec arbres dispersés
	Sentier non pavé ou piste
	Petit sentier non pavé ou piste
	Petit sentier peu visible
	Trace étroite
	Voie ferrée
	Tramway
	Ligne électrique, câble porteur ou télési
	Ligne à haute tension et pylone porteur important
	Pont
	Passage souterrain ou tunnel
	Mur franchissable
	Mur de soutènement franchissable
	Mur infranchissable (interdiction)
	Clôture ou palissade franchissable
	Clôture ou palissade infranchissable (interdiction)
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment (interdiction de pénétrer)
	Passages couverts
	Pilier
	Tour de grande hauteur/petite tour
	Cairn, mémorial, petit monument ou borne
	Mangeoire
	Élément linéaire remarquable
	Élément linéaire remarquable infranchissable (interdiction)
	Éléments significatifs dus à l'homme
	Escalier

SYMBOLES TECHNIQUES	
	Ligne du nord magnétique

SYMBOLES DE PARCOURS	
	Prise de carte, itinéraire balisé, départ, ligne de parcours et poste de contrôle
	Ligne de parcours, poste de contrôle, itinéraire balisé et arrivée
	Limite interdite de franchissement
	Zone interdite d'accès
	Point de passage
	Section de passage
	Construction temporaire ou zone fermée (interdiction)



## Comment pratiquer ?

Sur la carte figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises). Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce document ou sur la carte. Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge. Les balises disposées sur l'espace sportif sont des balises en bois marquées du numéro code correspondant aux définitions.

## Utilisation avec un carton de contrôle papier

Le parcours peut également être parcouru en validant les balises avec un carton de contrôle papier

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
 <b>Carton de contrôle</b> <small>Course d'Orientation Fédération Française</small>									

Le but est de « poinçonner » la case 1 avec le poinçon de la balise 1, la case 2 avec le poinçon de la balise 2, ... Les poinçons forment des motifs, en général tous différents.



Une fois le parcours effectué, comparer les poinçons avec les solutions disponibles dans ce document.

Noir															
1	(41)	2	(44)	3	(36)	4	(43)	5	(38)	6	(47)	7	(53)	8	(55)
9	(49)	10	(54)	11	(50)	12	(39)	13	(35)						

Exemple parcours noir :



Dans les livrets annexes, vous trouverez la carte tous postes de l'ESO, la description des balises ainsi que les poinçons



Tous Postes							
(31)	(32)	(33)	(34)	(35)	(36)	(37)	(38)
(39)	(40)	(41)	(42)	(43)	(44)	(45)	(46)
(47)	(48)	(49)	(50)	(51)	(52)	(53)	(54)
(55)	(56)	(57)	(58)	(59)	(60)		

**Description des postes**

- D Bâtiment, côté Nord-Ouest
- 31 Clôture, angle extérieur Sud
- 32 Clôture, extrémité Nord-Ouest
- 33 Arbre remarquable, l'objet du milieu
- 34 Clôture, angle intérieur Nord
- 35 Arbre remarquable, le plus à l'Ouest
- 36 Arbre remarquable
- 37 Souche
- 38 Arbre remarquable, l'objet du milieu
- 39 Clôture, angle extérieur Est
- 40 Objet particulier, le plus au Nord
- 41 Arbre remarquable
- 42 Arbre remarquable, l'objet du milieu
- 43 Arbre remarquable, le plus au Sud
- 44 Petite dépression
- 45 Dépression, partie Nord-Est

- 46 Talus raide, Coude
- 47 Talus raide, Coude, le plus au Sud-Est
- 48 Souche, le plus à l'Ouest
- 49 Butte
- 50 Souche
- 51 Talus raide, Coude, le plus au Sud
- 52 Talus raide, le plus au Sud-Est
- 53 Arbre remarquable, le plus au Sud-Est
- 54 Butte
- 55 Arbre remarquable, le plus au Sud
- 56 Arbre remarquable, le plus au Nord
- 57 Arbre remarquable
- 58 Puits, Fontaine
- 59 Puits, Fontaine
- 60 Clôture, angle intérieur Nord-Est
- 61 Fourré, côté Nord-Ouest
- 62 Objet particulier
- 63 Ligne électrique (Pylône)

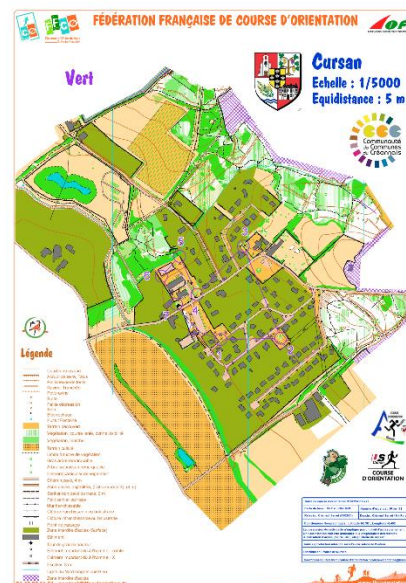
Chaque parcours est décrit : nom, longueur, code des balises à trouver dans l'ordre, description des postes et carte du parcours

**Parcours Vert, Longueur 1,0 km**  
**7 postes**  
**D-41-43-53-36-32-31-35-D**

- Départ Bâtiment, côté Nord-Ouest
- 1. 41 Arbre remarquable
- 2. 43 Arbre remarquable, le plus au Sud
- 3. 53 Arbre remarquable, le plus au Sud-Est
- 4. 36 Arbre remarquable
- 5. 32 Clôture, extrémité Nord-Ouest
- 6. 31 Clôture, angle extérieur Sud
- 7. 35 Arbre remarquable, le plus à l'Ouest
- Départ Bâtiment, côté Nord-Ouest

Description des postes

Carte du parcours



**Solutions des poinçons**

Vert							
1 (32)	2 (43)	3 (53)	4 (40)	5 (46)	6 (37)	7 (36)	8 (31)

Solution des cartons de contrôle (poinçons)



COURSE D'ORIENTATION



Ligue Nouvelle-Aquitaine  
de Course d'Orientation

Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en clubs, retrouvez toutes les informations sur le site de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation :

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>

<https://www.facebook.com/LigueAquitaineCO/>



**COURSE  
D'ORIENTATION**

La section Course d'Orientation du club omnisport US Cenon a la charge de la maintenance des ESO de la ville de Bordeaux. C'est aussi un club dynamique et convivial pour la pratique de la course d'orientation. N'hésitez pas à contacter le club (nombreux entraînements et participations aux compétitions).

[course-orientation@uscenon.fr](mailto:course-orientation@uscenon.fr)

*Version 13 décembre 2022*



**COURSE  
D'ORIENTATION**

[course-orientation@uscenon.fr](mailto:course-orientation@uscenon.fr)